

# GRIPE O INFLUENZA

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1028-01S - Revised 08/08

## ¿Qué es la gripe (influenza)?

### ¡La gripe no es un resfriado!

La influenza, o gripe, es una infección de las vías respiratorias causada por un virus. El virus de la gripe causa síntomas más graves que otros virus respiratorios como el virus del resfriado o catarro común. Nombrado gripe o "flu", se contagia rápidamente por medio de gotitas en el aire producidas por estornudos o toses. Son de particular riesgo los lugares de espacio reducido donde se junta mucha gente. Suelen ocurrir brotes (apariciones repentinas de la enfermedad) en el invierno, y se extienden rápidamente. Una pandemia es una diseminación global de brotes de gripe.

## ¿Cuál es la causa de la gripe?

Hay tres tipos principales de virus de gripe llamados A, B, y C. Al contagiarse de una variante particular del virus, su cuerpo ataca al intruso e inclusive desarrolla una inmunidad contra esa variante. De vez en cuando los virus se modifican para producir nuevas variantes que puedan sobreponerse a la inmunidad que haya creado un ataque anterior.

## ¿Cómo se trata la gripe?

En todos los casos, excepto los más leves, una persona engripada debe guardar cama. Una vez que se termina la fiebre, el paciente se puede levantar, regresando sólo gradualmente a sus actividades normales. Para bajar la fiebre tome acetaminofeno o ibuprofeno. **Tome bastantes líquidos y deje temporalmente de fumar**, ya que esto ayudará a su cuerpo a despejar la congestión. Las pastillas para la tos (garganta dolorosa), descongestionantes (cabeza congestionada / presión en los senos frontales), y antihistamínicos (nariz tapada) son eficaces para el alivio temporal de los malestares asociados con la gripe. No tome más de las

dosis indicadas de estos medicamentos ya que podrían ocasionar mayores efectos perjudiciales posteriores.

## ¿Cómo puedo evitar la gripe?

La manera más antigua y sencilla de evitar el contagio es mediante el frecuente lavado de las manos. No comparta con otras personas cubiertos, vasos y cigarrillos, especialmente durante la temporada de la influenza. Cúbrase la boca cuando tosa. Evite el contacto íntimo con los que ya están infectados. Trate de no tocarse los ojos, nariz, o cara si usted cree haber contraído el virus.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- La gripe suele comenzar repentinamente, pasando rápidamente por las diferentes etapas.
- Los síntomas son escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, pérdida de apetito y cansancio, a los cuales, generalmente, sigue la tos (causando muchas veces dolor en el pecho), garganta dolorosa, y secreción nasal.
- Después de 3-4 días, la fiebre y otros síntomas empiezan a disminuir.
- Después de 5 días la infección normalmente habrá terminado su ciclo.
- La infección con el virus de la gripe muchas veces lleva a otras enfermedades, por ejemplo del oído, senos frontales, e infecciones de los bronquios.

